**المؤسسة : متوسطة ............................... الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 01 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

**الأستاذ : ............... النشاط الأول: الجري السريع**

**هدف الميدان البدني : تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : تحسين عملية التمرير و الاستقبال وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | **محتوى التعلم** | **محتوى الانجاز** | **المدة** | **التوجيهات** |
| **المرحلة التحضيرية** | العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط  تقوية عضلية | \*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمارين المرونة من الحركة ( دعم خاص لعمل الاطراف العلوية والسفلية) \* تمارين للمرونة وتمديد الاطراف من الثبات  \*القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجوالاجتماعي داخل الفريق | 15د | التحضير الجيد  مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:**  **التسارع والزيادة في السرعة.**  **ـتوزيع المجهود أثناء الجري حسب المسافة والمدة** | - الموقف الأول: يقوم عناصرالفوجب الجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , واعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين .  الموقف الثاني : يقوم عناصرالفوج بالجري ضمن مسارمضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م والعودة إلى نقطة البداية .  - الموقف الثالث : إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م | 10د  15د  20د | - الجري بارتياح  ـالتنسيق بين الأطراف  ـالمحافظة على السرعة المكتسبة |
| **النشاط 02 :**  **التنقل الجيد بالكرة وبدونها** | الموقفالأول : تمرير واستقبال الكرة بين التلميذين ذهابا وإيابا بالتناوب كل فوج على حدى  الموقف الثاني : تمرير واستقبال بين 6 تلاميذ ذهابا وإيابا بالتناوب بين أعضاء الفوج  الموقف الثالث :منافسة بين الأفواج مع التركيز على التمرير والاستقبال . | 10د  15د  20د | عدم تضييع الكرة  إتقان المهارات  الكرة مستوى الصدر |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامة ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة  تقييم العمل المنجز | جمع الادوات مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة  جمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذ  المخاطبة بدون تردد امام الزملاء  الحث على النظافة |